



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Maladies chroniques : les Nations Unies sonnent l'alerte mondiale

Aujourd'hui et demain a lieu une réunion extraordinaire de l'Organisation des Nations Unies (ONU). Celle-ci dresse un constat sans équivoque : l'incidence des maladies chroniques est en hausse constante et ces maladies sont devenues les principales causes de mortalité prématurée à l'échelle planétaire.

UN FLÉAU MONDIAL

Jusqu'à tout récemment, les maladies associées aux infections par différents virus et bactéries étaient les principales causes de mortalité dans le monde, en particulier dans les pays non industrialisés. Fort heureusement, l'amélioration des conditions d'hygiène, combinée au développement de médicaments comme les antibiotiques et les vaccins, a fait en sorte que ces maladies « transmissibles » sont en constante régression dans la plupart des régions du globe.

Aujourd'hui, ce sont plutôt les maladies chroniques qui sont les grandes responsables de la mortalité, avec plus de 36 millions de décès annuellement.

Entre 1980 et 2008, des progrès significatifs ont été réalisés dans la normalisation de la tension artérielle ainsi que du taux de cholestérol

Ces maladies chroniques, aussi appelées « non transmissibles » parce qu'elles ne sont pas causées par des infections contagieuses, sont principalement les maladies cardiovasculaires (48 % des décès), les cancers (21 %), les maladies respiratoires (12 %) et le diabète (3 %). Au Canada, on estime que 89 % des décès sont causés par ces

maladies chroniques, en particulier les maladies du cœur (33 %) et les différents cancers (30 %) (1). Ces maladies ne font pas que toucher les personnes âgées : on estime que jusqu'à 15 % des décès prématurés, qui se produisent avant l'âge de 60 ans, sont directement liés à l'une ou l'autre de ces maladies chroniques.

FACTEURS DE RISQUE

Ce rapport des Nations Unies est intéressant, car il présente aussi les dernières statistiques sur les quatre principaux facteurs qui augmentent le risque de développer ces maladies, soit la tension artérielle, le taux de cholestérol sanguin, l'indice de masse corporelle et le niveau de sucre dans le sang (glycémie).

Au cours des 30 dernières années, soit de 1980 à 2008, des progrès significatifs ont été réalisés dans la normalisation de la tension artérielle (diminution de 5 %) ainsi que du taux de cholestérol (-10 %), et ces deux baisses ont certainement joué un rôle dans la diminution de l'incidence de maladies cardiovasculaires. Par contre, la situation est beaucoup moins rose pour



PHOTO D'ARCHIVES

■ Les dernières statistiques montrent que la population compte actuellement 17 % de fumeurs, comparativement à 25 % il y a à peine 10 ans.

d'autres facteurs de risque, notamment la glycémie à jeun (+ 10 %) et l'indice de masse corporelle (+ 12 %).

Dans ce dernier cas, la situation est particulièrement alarmante : 63 % des Canadiens sont en surpoids, incluant 26 % de personnes obèses. Une telle combinaison d'un excédent de poids, d'une glycémie trop élevée ainsi que d'un manque d'activité physique régulière (36 % des Canadiens sont sédentaires) représente un cocktail idéal pour le développement de plusieurs maladies graves, notamment le diabète de type 2.

PLACE POUR UNE AMÉLIORATION

Même si l'espérance de vie des Canadiens est l'une des meilleures au monde, ces résultats indiquent qu'il y a néanmoins place pour une amélioration. En particulier, la santé générale de la population pourrait grandement bénéficier de la mise en place de stratégies visant à mieux faire connaître les dangers associés à l'excès de poids et à la sédentarité, deux paramètres qui risquent de causer de nombreuses morts prématurées et de mettre notre système de santé public à rude épreuve au cours des prochaines

décennies.

Il s'agit d'un défi considérable, car notre environnement de vie est littéralement submergé par une surabondance d'aliments hypertransformés, hypercaloriques et hyperattrayants, fabriqués par une industrie irresponsable qui possède d'immenses ressources pour les mettre en valeur.

Mais il serait faux de penser que la partie est perdue d'avance et les efforts considérables qui ont été consacrés à la lutte contre le tabac au cours des dernières années en sont un bon exemple : les dernières statistiques montrent que la population compte actuellement 17 % de fumeurs, comparativement à 25 % il y a à peine 10 ans. On peut donc considérer le surpoids comme le « tabac du 21^e siècle », un problème de santé auquel il est possible de s'attaquer par la valorisation d'une alimentation saine ainsi que par la création de milieux propices à l'activité physique. L'amélioration de l'espérance et de la qualité de vie des citoyens en dépend.

(1) On peut consulter un résumé du rapport des Nations Unies en ligne sur le site http://www.who.int/nmh/countries/can_fr.pdf

RECETTE ANTICANCER

TERRINE DU POTAGER

200 g	(1 tasse) de lentilles vertes sèches, lavées et égouttées
500 ml	(2 tasses) d'eau froide
1	poireau
100 g	(1/2 tasse) de carottes, en rondelles
1	oignon, en gros cubes
3 c. à s.	d'huile d'olive
75 g	(1/3 tasse) de haricots de soja non salés, concassés
1 c. à s.	de basilic séché
2 c. à s.	de cassonade ou de sucre roux
	Sel et poivre du moulin
2	œufs
75 g	(3/4 tasse) de germe de blé
75 g	(1/2 tasse) de farine de blé
3 c. à s.	de persil frais, haché
1 c. à s.	d'ail, haché

- Mettre les lentilles dans une casserole avec l'eau et un peu de sel. Couvrir, porter à ébullition et cuire à feu doux 30 min.
- Fendre le poireau sur la longueur et le laver en frottant minutieusement l'intérieur des feuilles. Hacher grossièrement.
- À l'aide du robot culinaire, hacher finement les carottes, les oignons et les poireaux.
- Dans un grand bol, mélanger les lentilles, l'huile d'olive, les légumes, les haricots de soja, le basilic et la cassonade. Saler, poivrer et bien mélanger.
- Dans un autre bol, mélanger les œufs, le germe de blé, la farine, le persil et l'ail. Incorporer le tout dans le premier bol et bien mélanger.
- Verser dans un moule de 23 x 13 cm (9 x 5 po) et cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 40 minutes. Laisser refroidir avant de servir.

DONNE 8 À 12 PORTIONS
TEMPS DE PRÉPARATION : 2H
DIFFICULTÉ : DIFFICILE

CHRISTOPHE ALARY



Tiré du livre :